

# トロミパワースマイル 使用量の目安

※日本摂食嚥下リハビリテーション学会  
嚥下調整食分類 2013(とろみ) に準じる

	Mildly thick 薄いとろみ	Moderately thick 中間のとろみ	Extremely thick 濃いとろみ
	 スプーンを傾けるとすっと流れる	 スプーンを傾けるととろとろと流れる	 スプーンを傾けても形状がある程度保たれ、流れにくい
飲み物 100~150ml に対し	すりきり 小小さじ1杯 (2.5cc=0.7g)	すりきり 小さじ1杯 (5cc=1.3g)	すりきり 中さじ1杯 (10cc=2.6g)
飲み物 160~200ml に対し	すりきり 小さじ1杯 (5cc=1.3g)	すりきり 中さじ1杯 (10cc=2.6g)	すりきり 大さじ1杯 (15cc=3.8g)

● ヘルシーフード推奨の計量スプーンを使用した場合の目安です。

● この表はとろみの強さの目安であり、記載の強さのとろみを推奨するものではありません。実際にご利用いただく方の状況に応じて適切な強さのとろみづけをしてください。

## トロミパワースマイル



## 基本のとろみのつけ方

お茶や水のとろみづけに

- 1 飲み物にトロミパワースマイルを入れ、すぐに30秒ほどかき混ぜます。
- 2 溶かしてから2~3分で、とろみの状態が安定します。  
とろみの強さや温度を確認してからお召上がりください。

- ゆっくりかき混ぜるとダマになってしまうことがあります。
- 一度とろみがついたものに、後から粉を加えるとダマになりやすいので、ご注意ください。



## とろみがつきにくい飲み物へのとろみのつけ方

**二度混ぜ**

牛乳や濃厚流動食、スポーツドリンク、果汁飲料など、とろみがつきにくいものは二度混ぜをお勧めします。トロミパワースマイルの量は、水の場合と同量が、やや多めにしてください。

- 1 飲み物にトロミパワースマイルを入れ、すぐに30秒ほどかき混ぜます。
- 2 5~10分ほど置きます。  
濃厚流動食など非常にとろみがつきにくいものは20分以上置いてください。
- 3 再度よくかき混ぜます。  
とろみがしっかりつきます。



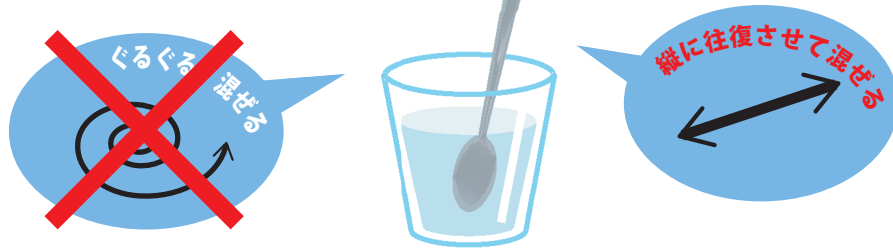
一度混ぜた後、**5~10分**置いてもう一度よくかき混ぜます

# 上手なとろみのつけ方

## 混ぜ方のコツ

### スプーンを縦に動かしましょう

トロミパワースマイルを混ぜるときは、スプーンをぐるぐる混ぜるよりも、粉を散らすように、スプーンを縦に振るよう動かすとよく混ぜられます。



ダマができてしまったら、取り除いてください。

## 適切なとろみつけるポイント

### 1. コップやスプーンはいつも同じものを使う

いつも同じとろみをつけるためには、同じコップやスプーンを使って、同じ量を量ることがポイントです。

### 2. とろみ調整食品をすりきりで量る

同じスプーン1杯でも、すりきりと大盛りでは量が大きく変わります。いつも同じ量にするために、すりきりで量ることを習慣づけましょう。



## とろみを追加したいとき

### 濃いとろみ液を加えます

一度とろみのついたものに、トロミパワースマイルを粉のまま入れるとダマになりやすいので、より濃い溶液を別に作って加えてください。

## 入れすぎに注意!

どの程度の強さのとろみが適しているかは、召し上がる方によって異なります。とろみが強いほど良い、というわけではありません。ジャムのような強いとろみはべたつきが強く、口や喉にはりつきやすいので、かえって飲み込みにくくなります。場合によっては窒息につながる危険性もありますので、強すぎるとろみは避けなければなりません。

※トロミ調整食品をご使用の際は、医師、歯科医師、管理栄養士、言語聴覚士等にご相談の上、適切にご使用ください。

## 便利な商品

用途に適した固形化補助食品を品揃えています。

ミキサー食の固形化に



栄養剤・濃厚流動食の固形化に



水分・電解質補給に



ヘルシーフード株式会社

www.healthy-food.co.jp

〒191-0024 東京都日野市万願寺1-34-3 TEL.042-581-1191 FAX.042-581-2170